RADAR EDITORES

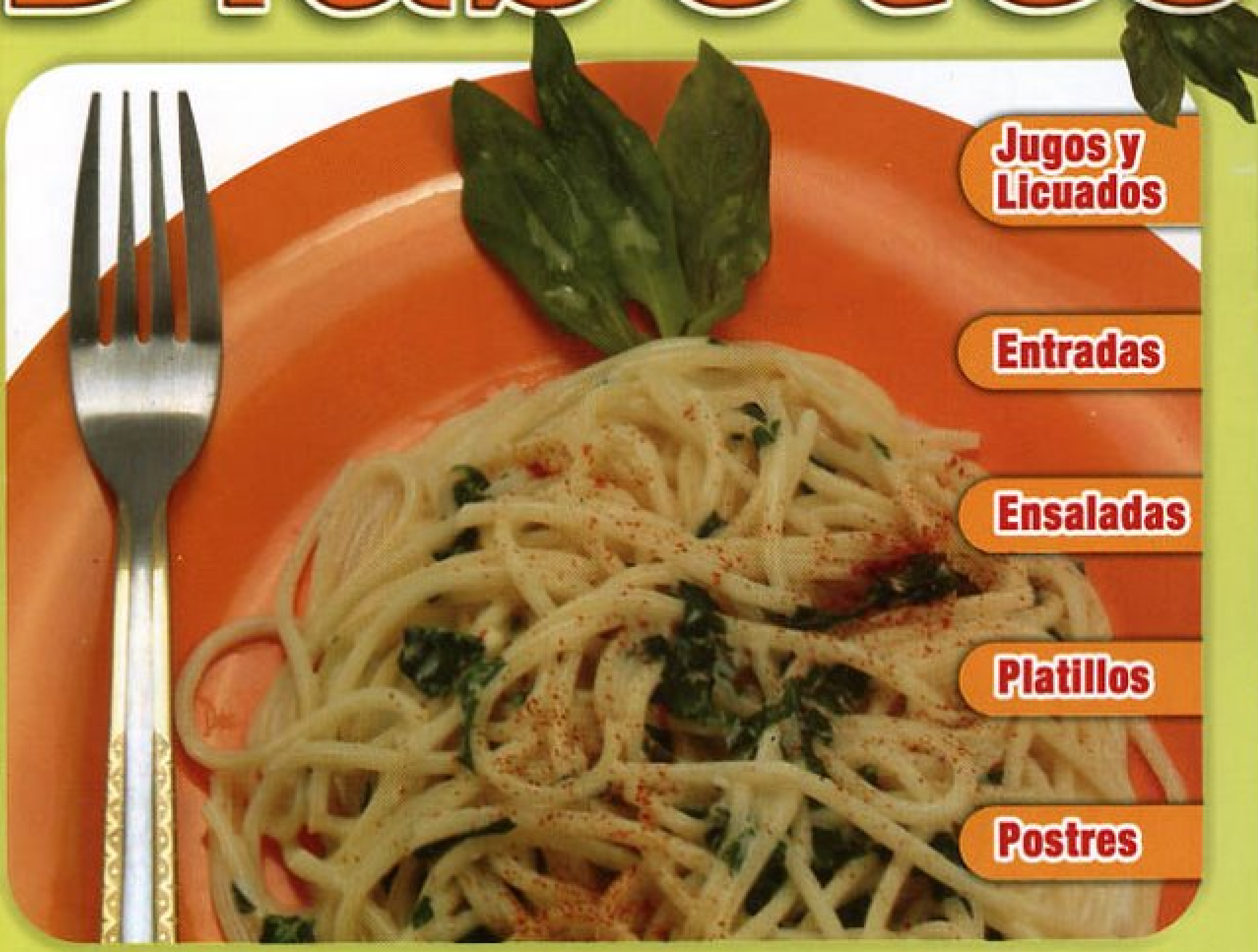
Platillos Dietéticos

No.1 $ 20.00

Edición Especial

Diabetes





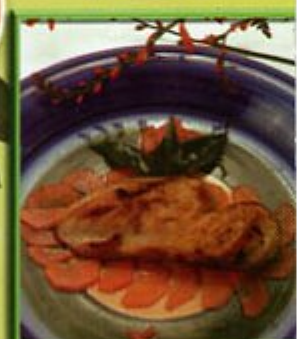
Jugos y Licuados

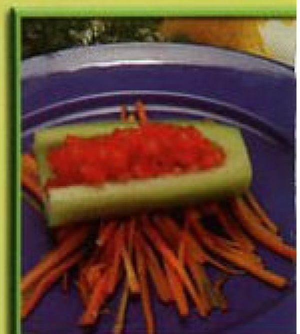
Entradas

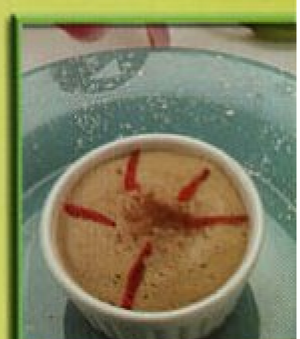
Ensaladas

Platillos

Postres







Pros y contras

Método del Plato

•Recetas saludables para personas con Diabetes•

HECHO EN MÉXICO
www.radareditores.com

Avances Médicos

DETECCIÓN PRECOZ DE LA RETINOPATÍA DIABÉTICA

El equipo de Oftalmología de la Clínica Universitaria de la Universidad de Navarra ha publicado un nuevo método de detección precoz de la Retinopatía Diabética que se basa en el estudio mediante la Tomografía Óptica de Coherencia (OCT). Esta prueba no requiere contacto con el ojo, ni la inyección de contrastes y permite medir el grosor de la mácula, que es la parte central de la retina responsable de la visión central. Una vez que las lesiones aparecen, el tratamiento con láser o con cirugía puede detener, e incluso en ocasiones mejorar, las lesiones existentes. La Retinopatía Diabética es la más grave de todas y puede llegar a producir la ceguera total.

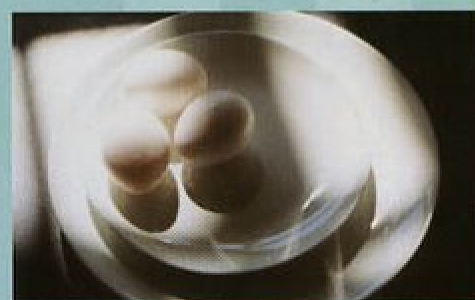


CONTROL DE NIVELES

GlucoControl es una utilidad para diabéticos que funciona en dispositivos PDA's (Pocket PC), se distribuye gratuitamente y permite llevar el control de los niveles de glucosa en sangre, sustituyendo la clásica libreta de autocontrol del diabético, con el objetivo de mejorar el control de la enfermedad.
Este sistema facilita la introducción de datos, además de los típicos controles, ya que se pueden introducir algunos extra con las horas de las comidas, suplementos de insulina, etc., lo cual ayuda a controlar y comprender las subidas y bajadas del azúcar, haciendo más llevadera la diabetes.
Calcula automáticamente la media de glucosa en la sangre en los últimos 7 y 30 días. Genera gráficos de líneas con la evolución de la glucosa en los últimos días especificados, muestra las bandas de peligro por encima de 200 y debajo de 50 y facilita la comprensión de las curvas de la glucemia en sangre.

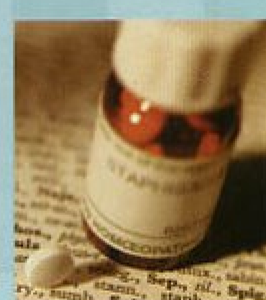
HIPERTENSIÓN, COLESTEROL Y DIABETES

Los científicos han descubierto una conexión entre la diabetes, la presión alta y el colesterol alto. Algunos estudios han demostrado que los diabéticos tienen el doble de posibilidades de sufrir una ataque cardiaco o un accidente cerebrovascular que una persona que no la padece. Por tal motivo, recomiendan que las personas que están en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 se sometan a una determinación de hemoglobina glicada, controlen la presión arterial y mantengan bajos los niveles de LDL o "colesterol bueno".



DIABETES, CAUSA DEL 12% DE MUERTE EN MÉXICO

La Secretaría de Salud de México informó que las muertes por diabetes están aumentando un 3 por ciento cada año, convirtiéndola en la causa del 12 por ciento de las muertes en el país. Señaló que el número global de victimas mortales a causa de esta enfermedad excede los tres millones que mueren por SIDA.
En total, el porcentaje de muertes a causa de enfermedades no infecciosas como la diabetes, cardiacas, el cáncer y la hipertensión ha subido al 73%, del 44% en 1950.
Organismos de salud mundiales predicen que el número de diabéticos en todo el mundo podría más que doblarse hasta alcanzar 366 millones para 2030, de aproximadamente 177 millones que hay ahora.





Las personas que padecen diabetes deben incluir en su régimen alimenticio entre cinco y seis raciones de fruta (debidamente medidas), ya que las frutas constituyen una excelente fuente de fibra dietética, aportan calorías que se absorben fácilmente, no contienen grasas (salvo el plátano y el coco), poseen vitaminas y antioxidantes variados.

• Recuerda incluir en tu dieta de cinco a seis raciones de fruta diariamente.

En este caso, los jugos de frutas y verduras tienen acciones específicas entre las que se encuentran fortalecer, revitalizar, depurar y reconstituir las células; así como también desintoxican y dan energía al cuerpo. Muchas de ellas, además de sus componentes vitamínicos y minerales, tienen propiedades terapéuticas.

Además, hay que tomar en cuenta que existen un buen número de opciones, para todos los gustos que varían según la temporada y realmente no son costosas. Lo único que debemos cuidar es la manera en que las utilizamos para no aburrirnos y sacarles el mayor provecho a cada una de ellas.

Debido a que contienen fructosa se consideran una buena fuente de azúcar para las personas que padecen diabetes, ya que tras su ingesta no se producen elevaciones bruscas de azúcar en la sangre, pero hay que cuidar la dosis que se ingiere.

Jugos y Licuados

Por estas razones y porque realmente son exquisitos, te presentamos esta variedad de recetas para que puedas sacarle el jugo a las frutas y verduras que tienes a tu disposición y además le des un giro a tu plan de alimentación. No olvides que lo ideal es tomarlos recién hechos para que no pierdan sus propiedades nutritivas.

Glosario

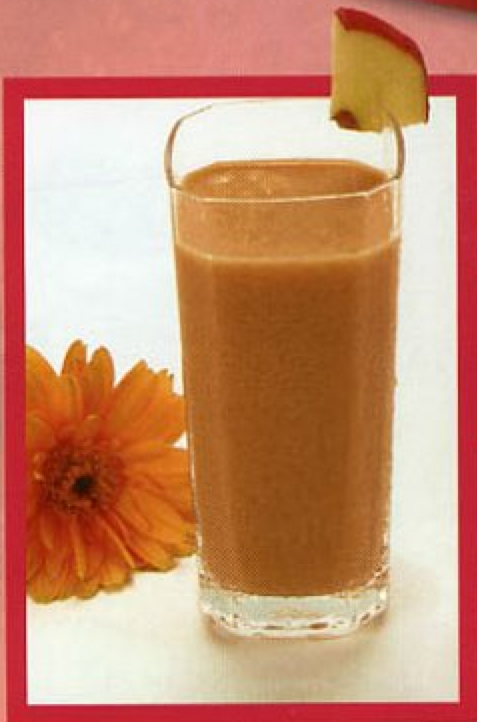
Fibra dietética

Es la parte de todo alimento de origen vegetal, como cereales, frutas, verduras y leguminosas, que no puede ser digerida por el organismo.

Fructosa

Es un componente básico de la sacarosa o azúcar común, procedente de la caña de azúcar o de la remolacha azucarera.





elimina colesterol

Licuado de manzana y melocotones

Ingredientes

2 manzanas medianas
2 melocotones
1 pizca de canela molida
1 vaso de leche descremada
Miel de abeja al gusto

Nota:

Este jugo contiene calcio, potasio, yodo, vitaminas B1 y B12. Es rico en hierro y es ideal para las mujeres con hemoglobina baja por menstruaciones fuertes. La manzana ayuda a la salud cardiovascular debido a que es rica en pectina, una fibra soluble que **ayuda al cuerpo a eliminar el colesterol**; es ideal para los estómagos delicados y limpia los riñones evitando concentraciones de ácido úrico. Por su parte, el melocotón es una deliciosa fruta baja en calorías, rica en vitamina C, tiene un suave efecto laxante y **purifica la piel**.

Procedimiento

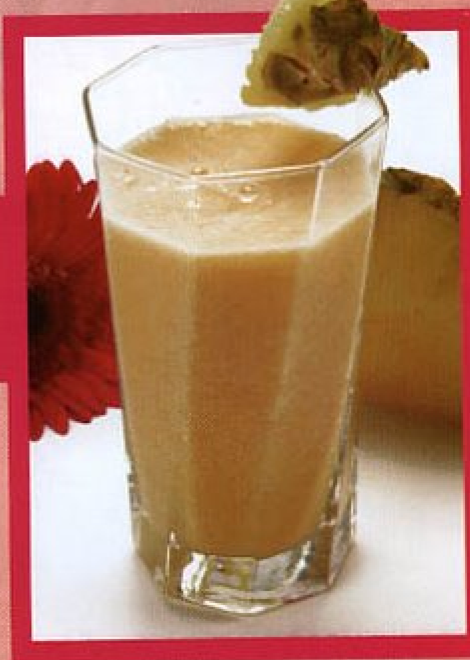
- Pela y quita las semillas a las manzanas y a los melocotones. Corta la fruta en trozos pequeños.
- Coloca en la licuadora la fruta, agrega la miel, la canela y la leche. Bate.
- Sirve y bebe de inmediato.



• La diabetes es un factor de riesgo principal para los ataques al cerebro y las enfermedades del corazón.

evita problemas digestivos

Jugo de piña y zanahoria



Ingredientes

3 tazas de piña fresca en trozos pequeños (sin corazón)
1 taza de zanahoria rallada
Miel de abeja o sustituto de azúcar al gusto
12 cubos de hielo

Procedimiento

- Coloca la piña y la zanahoria en la licuadora. Licua a alta velocidad durante 5 minutos.
- Verifica el sabor y, si es necesario, agrega la miel o el sustituto de azúcar y los cubos de hielo.
- Licua durante 5 minutos más. Sirve inmediatamente y bebe.

Nota:

La piña es benéfica para problemas digestivos, fiebres y afecciones de garganta, así como un **excelente protector para el corazón**. Por su parte, la zanahoria equilibra en problemas digestivos y metabólicos. Su aporte en potasio, potencia la actividad del riñón ayudando a la eliminación de toxinas.





combate el estreñimiento

Jugo de tamarindo

Ingredientes

1 taza de pulpa de tamarindo
5 tazas de agua
Sustituto de azúcar al gusto
Hielo al gusto

Procedimiento

- Coloca en la licuadora la pulpa de tamarindo y el agua. Licua a velocidad media durante 5 minutos.
- Agrega el sustituto de azúcar y licua a alta velocidad durante 5 minutos más.
- Sirve en vasos con hielo al gusto.

Nota:

Por sus **propiedades laxativas**, el tamarindo se emplea en el estreñimiento habitual y hepático biliar.

• La diabetes puede ser tan seria como el fumar, el colesterol alto, la presión alta, la inactividad física o la obesidad.

Entradas

En esta parte te presentamos recetas de entradas que te pueden servir para completar un menú que cumpla con los requisitos de tu plan alimenticio las cuales incluyen diversos ingredientes para que tu comida sea más apetitosa y nutritiva.

Por un lado, las cremas de verduras hacen más factible que los niños consuman sus raciones diarias, en tanto que el arroz y las pastas son una buena opción para darle variedad a la alimentación.

El arroz contiene vitaminas, hierro, tiamina, riboflavina, calcio y ácido nicotínico. Se ha demostrado que el consumo de arroz representa grandes ventajas en el buen funcionamiento del aparato digestivo, ya que su componente glúcido produce un efecto regulador sobre la flora intestinal y aumenta la presencia de bacterias benéficas que contrarrestran la colonización intestinal por parte de patógenos. Además, para aclarar dudas, la característica de los almidones del arroz en su bajo contenido de grasas, lo hace un alimento de alta digestibilidad sin que ello implique aumento de peso.

Por su parte, las pastas son la fuente más importante de energía, hierro, proteínas, vitaminas, fibra dietética, nutrientes esenciales y carbohidratos complejos, por lo cual es altamente recomendada en deportistas y personas que padecen diabetes. El secreto está en saber combinar los alimentos pues es lo que puede aumentar su valor nutricional. Desde el punto de vista de la composición química, por cada 100 gramos de pasta, hay 75 % de carbohidratos, 13% de proteínas y 1% de grasa. Además, aportan fibra, sodio, calcio, hierro, fósforo, potasio, vitamina B1, vitamina B2 y niacina. La mayor riqueza de las pastas es el gluten que es el responsable de la consistencia y elasticidad de la masa que no se da con otras harinas. Las pastas no contienen colesterol, ni triglicéridos.



• Las entradas a base de verduras te ayudan a llevar mejor tu plan alimenticio.

Glosario

Gluten

Es la proteína de la pasta. En realidad, en la harina de trigo existen dos proteínas: la gliadina y la glutenina. El agua y el amasado hacen que esas dos proteínas se unan y formen el gluten.

Crema de coliflor

Crema de coliflor



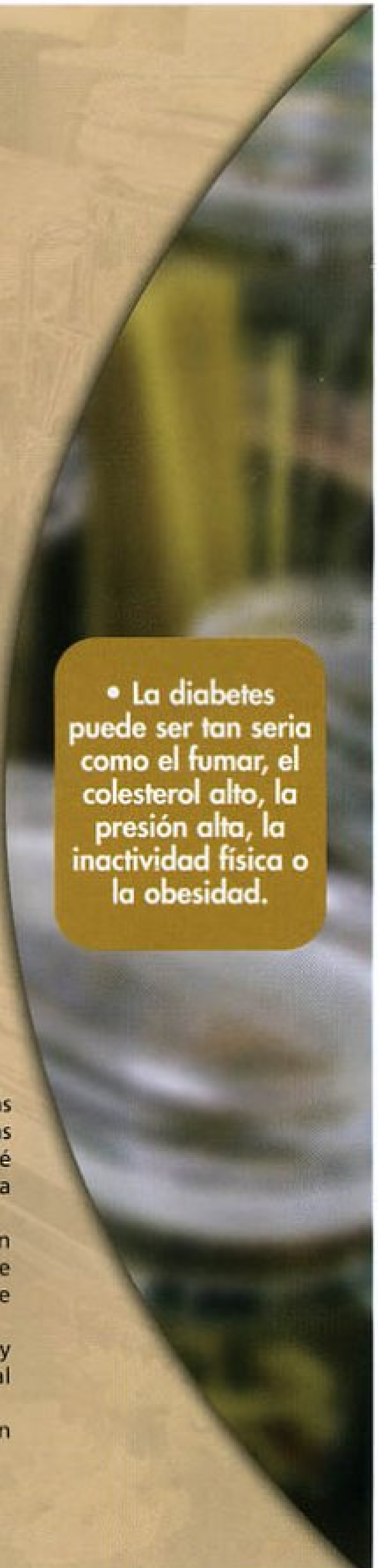
4 porciones

Ingredientes

1 coliflor chica, en ramos lavados y escurridos
2 papas chicas peladas y en rebanadas gruesas
1/2 taza de agua o caldo de pollo
2 hojas de albahaca
1/2 taza de leche descremada
Sal o consomé en polvo al gusto

Procedimiento

- Cuece los ramos de coliflor con las papas en suficiente agua (que las cubra), agrega un poco de consomé y deja que hierva hasta que la papa esté bien cocida.
- Deja que se enfríe y licua con un poco de agua (la misma en que se cocieron) y agrega las hojas de albahaca.
- En un recipiente coloca la mezcla y la leche, deja hervir. Sazona con sal o consomé en polvo al gusto.
- Puedes adornar con albahaca en hojas o picada.



- La diabetes puede ser tan seria como el fumar, el colesterol alto, la presión alta, la inactividad física o la obesidad.

Arroz verde

Arroz verde



4 porciones

> • Una persona con diabetes tiene más del doble de probabilidad de sufrir una enfermedad cardiaca o una apoplejía que una que no sufra diabetes.

Ingredientes

1 taza de arroz
2 tazas de caldo de pollo
4 cucharaditas de cebolla picada
2 pimientos verdes o chiles poblanos asados, desvenados y sin piel
4 cucharaditas de aceite de oliva
4 cucharaditas de hojas de cilantro lavadas y escurridas
1 diente de ajo
1 clara de huevo cocido y picada en trocitos
Sal o consomé en polvo al gusto

Procedimiento

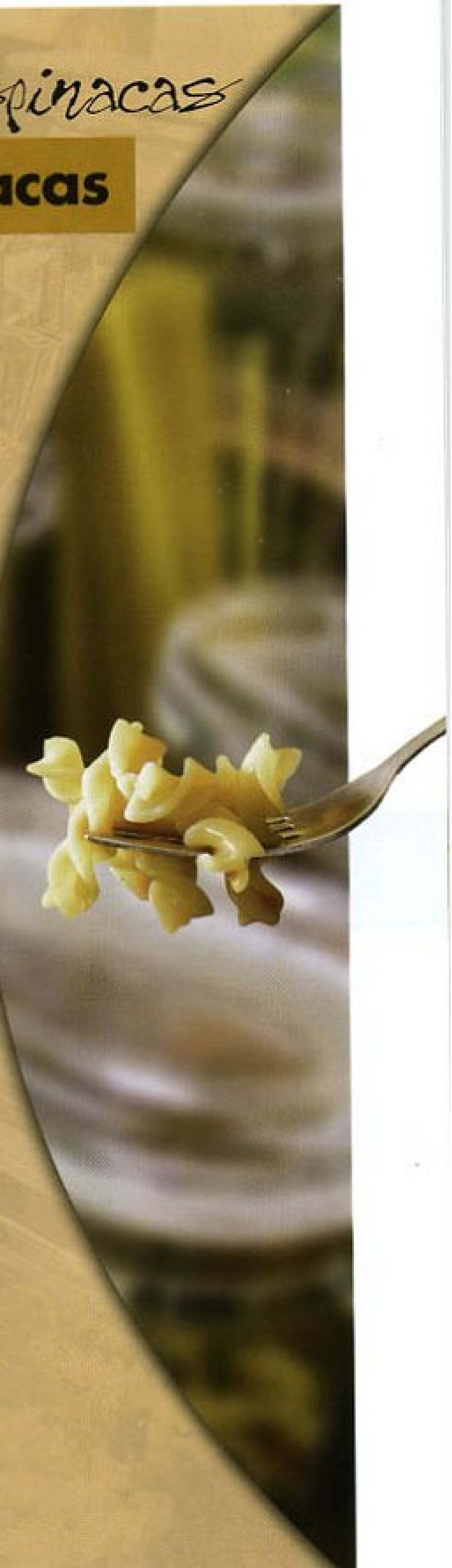
- Licua los pimientos o chiles con la cebolla, el ajo, el cilantro y el caldo que requieras para que se muela perfectamente.
- Dora el arroz con el aceite en una cacerola hasta que tome color amarillento.
- Agrega lo licuado y el caldo restante, cocina a fuego bajo. Cuando comience a hervir, tapa la cacerola para que se consuma el caldo y el arroz esté cocido.
- Sirve adornado con tiritas de pimiento o chile y el huevo cocido.

Espagueti con salsa de espinacas

Espagueti con salsa de espinacas



4 porciones



Ingredientes

- 240 grs. de espagueti
- 2 cucharaditas de margarina (light de preferencia)
- 1 diente de ajo machacado
- 2 tazas de espinacas cocidas y picadas
- 2 tazas de crema baja en grasa
- 1/2 taza de queso Chihuahua rallado
- Sal y pimienta o consomé en polvo al gusto

Procedimiento

- En una cacerola derrrite la margarina y el ajo ligeramente.
- Agrega la crema y el queso, mezcla hasta formar una salsa ligera y tersa. Agrega las espinacas bien escurridas y sazona con consomé en polvo o sal y pimienta. Conserva la salsa a fuego bajo, moviéndola de vez en cuando.
- Cuece la pasta en agua hirviendo con sal y un poco de aceite. Escúrrela y mezcla inmediatamente con la salsa de espinacas.
- Sirve caliente.



• Los vegetales regulan el tránsito intestinal y ayudan a disminuir el colesterol.

Como siempre nos han dicho, las verduras son sanas para todos, incluso para las personas con diabetes, por lo que es necesario comer verduras crudas y cocidas todos los días ya que ellas proporcionan vitaminas, minerales y fibra comestible, con muy pocas calorías.

Los vegetales como grupo se caracterizan por: aportar pocas grasas, cantidades variables de hidratos de carbono y una gran cantidad de vitaminas, minerales y fibra, también nos aportan gran cantidad de diferentes enzimas (proteínas), además de no aportar altas cantidades de energía (por lo que ayudan a no engordar).

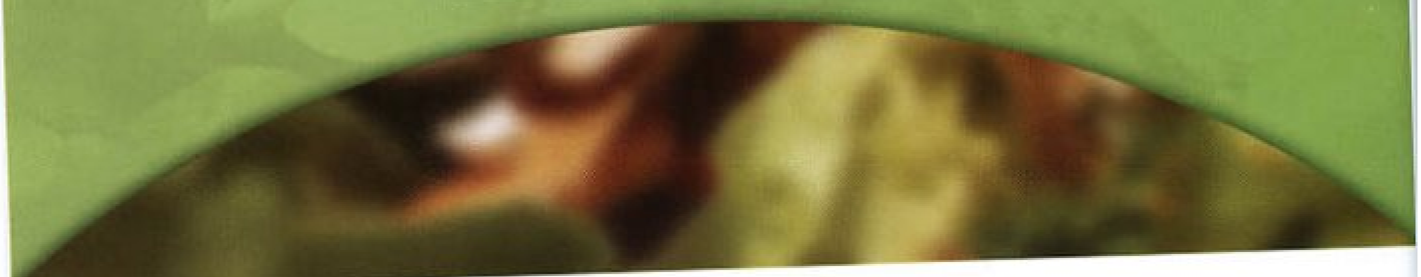
Entre las funciones más importantes de los vegetales en nuestro organismo, podemos destacar que regulan el tránsito intestinal por su elevado poder hidroscópico (retención de agua) y tienen cierto poder de disminuir el colesterol, con grandes ingestas.

El número de porciones que debemos comer cada día depende de las calorías que necesitemos, de cómo cuidemos nuestra enfermedad y de cuánto es una porción de verduras. Quizá podríamos necesitar comer una, dos o tres porciones en cada comida. Pero si necesitamos comer más de una porción en una comida, vale la pena escoger varios tipos de verduras o comer dos o tres porciones de una sola verdura.

Ensaladas

Para la cocción de las verduras es necesario que estén cuidadosamente lavadas y desinfectadas, según se trate de hojas, raíces o tubérculos. Estos últimos no deben ser pelados ni raspados, pues la cáscara contiene gran cantidad de vitaminas y otros elementos nutritivos. La sal debe agregarse al final de la cocción pues contribuye a endurecer el agua.

Si definitivamente no te gustan los aderezos puedes añadir un poco de cebolla o ajo picado a tu ensalada, o bien usar un poco de vinagre o jugo de limón, también puedes agregar un pequeño trozo de jamón de pavo, o quizá espolvorearla con hierbas aromáticas y especias que le darán un sabor completamente distinto y casi no tienen grasas ni calorías.





Frijoles endomingados

Frijoles endomingados

Ingredientes

2 tazas de frijoles enteros sin grasa
1 cebollita de cambray finamente picada
1/2 taza de apio finamente picado
1/2 taza de pimiento finamente picado
1 cucharadita de mostaza en polvo
Sal y pimienta
1 cucharada de vinagre

4 porciones

Procedimiento

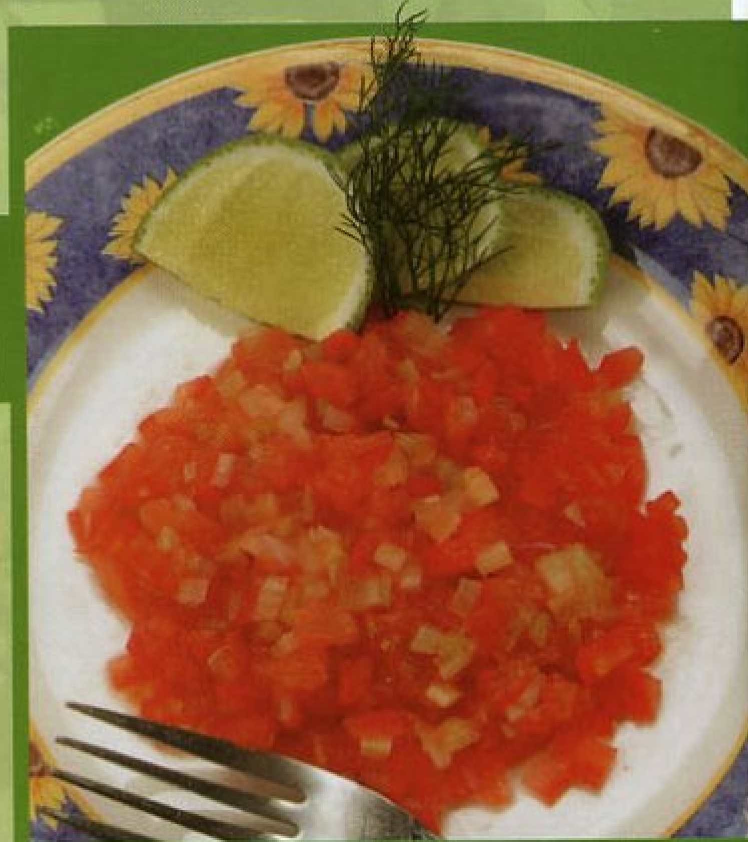
- Mezcla las verduras en una ensaladera.
- Revuelve en un tazón pequeño la mostaza, sal, pimienta y el vinagre, vierte sobre los frijoles con las verduras.

Análisis por porción	
Kilocalorías	143
Proteína	8.2 g
Hidratos de carbono	25.4 g
Grasa total	1.1 g
Colesterol	0 mg
Fibra dietaria	2 g

• Las personas con diabetes no tienen que comer alimentos especiales, procura comer alimentos con un contenido bajo en grasas, sal y azúcar, y con un contenido alto de fibra.

Poros a la griega

Poros a la griega



4 porciones

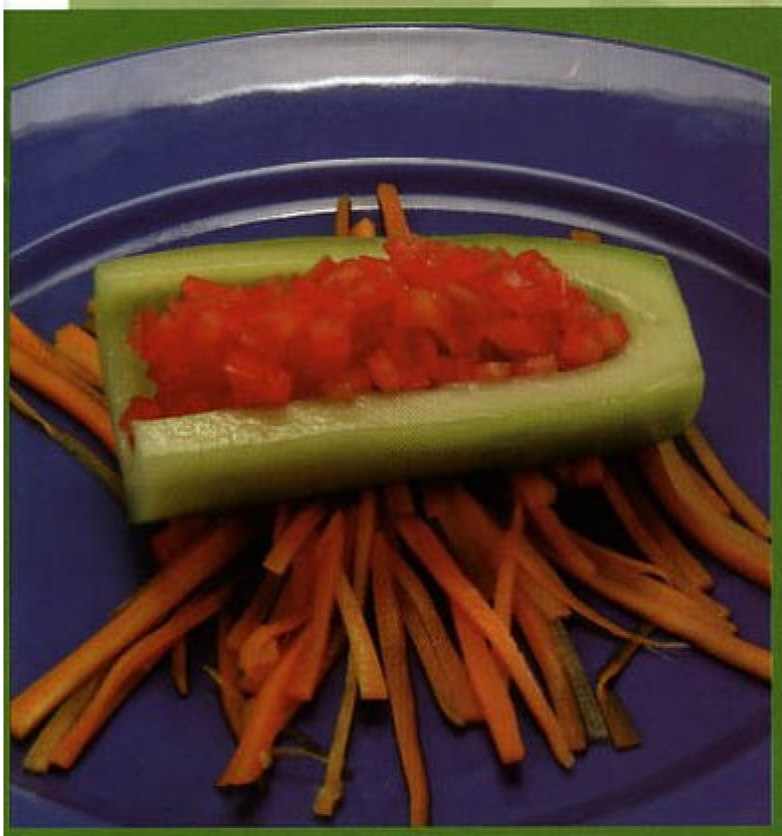
Ingredientes

- 350 grs. de poro fresco, en trozos
- 1/3 de limón
- 1 cucharadita de aceite
- 1 cucharada de agua
- 1 diente de ajo
- 3 jitomates pelados y picados
- Sal y pimienta

Procedimiento

- Cuece todos los ingredientes.
- Cuando rompa el hervor, baja el fuego, cocina 20 minutos y sirve.

Análisis por porción	
Kilocalorías	114
Proteína	2.0 g
Hidratos de carbono	17.2 g
Grasa total	4.2 g
Colesterol	0 mg
Fibra dietaria	2.5 g



Pepinos rellenos Bayaldi

Pepinos rellenos Bayaldi

4 porciones

Análisis por porción	
Kilocalorías	32.1
Proteína	1.1 g
Hidratos de carbono	6.7 g
Grasa total	0.3 g
Colesterol	0 mg
Fibra dietaria	2.5 g

Ingredientes

- 2 pepinos gruesos pelados, cortados a la mitad y a lo largo
- 3 jitomates en cubos
- 1/2 zanahoria en tiritas
- Sal y pimienta
- 1 cucharadita de vinagre

Procedimiento

- Blanquea los pepinos 2 minutos en agua hirviendo con sal.
- Enjuaga con agua y escurre.
- Sácales la pulpa y déjalos aparte.
- Asa los jitomates y salpimenta.
- Rellena los pepinos con el jitomate y colócalos sobre una cama de tiritas de zanahoria.
- Agrega un poco de vinagre y sirve.

• Si usas insulina, sigue con tu plan de alimentación, no te saltes comidas, especialmente si ya te la pusiste, porque tu glucemia podría bajar demasiado.

De esta manera, un paciente diabético, sobre todo en los comienzos de su enfermedad, puede visualizar las cantidades y las proporciones entre los diferentes grupos de alimentos. Este tipo de proporciones le servirán para asegurarse que recibe todos los nutrientes necesarios, sin experimentar picos glucémicos indeseables.

No constituye, en sí mismo, una dieta ni un plan alimentario propiamente dicho, pero permite que el diabético se vaya familiarizando con la armonía y el equilibrio necesario en su alimentación.



Por este motivo, aquellos que lo han ideado consideran que es una alternativa conveniente para: diabéticos recién diagnosticados y aún impactados por su nueva situación; personas con dificultades para leer; pacientes que comen fuera de su casa; reconocer el tamaño de las porciones y aprender a reconocer los 5 grupos básicos de alimentos (frutas, verduras, cereales y derivados, carnes y afines, lácteos).

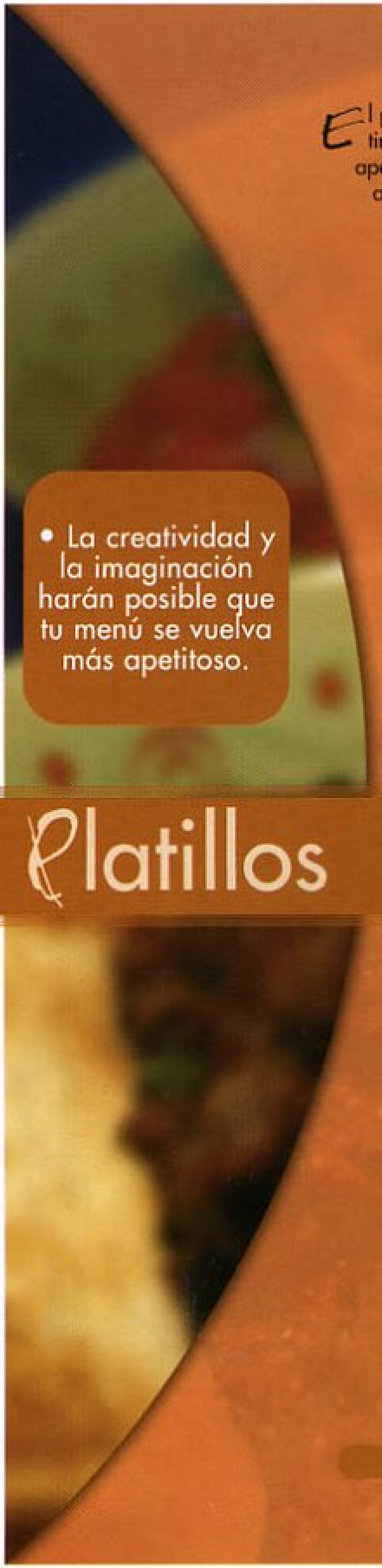
RECOMENDACIONES

Aunque el Método del Plato resulte práctico por su simpleza, no le resta valor a otras metodologías como las ya mencionadas. Lo que sucede es que estas instancias son un poco más complejas, ideales cuando el paciente ya está familiarizado con su enfermedad.



Existen, además, otras circunstancias que pueden modificar esta proporción de alimentos. Se trata de situaciones donde hay compromiso renal o intolerancias digestivas que obligan a modificar las porciones o pautar una selección de vegetales, por ejemplo.

Vale la pena recordar que ninguno de estos u otros métodos supera la eficacia de la consulta con un especialista; en este caso, un nutriólogo, quien es el más indicado para señalar la opción alimentaria más conveniente para su situación en particular.



• La creatividad y la imaginación harán posible que tu menú se vuelva más apetitoso.

Platillos

El plato fuerte es la oportunidad de ser creativos y de mezclar o combinar distintas carnes o vegetales con la finalidad de obtener un platillo que luzca y sea apetitoso, así como nutritivo. A continuación te presentamos varias opciones, algunas con pollo, otras con pescado o carne de cerdo, así como con vegetales, para que puedas cumplir con tu régimen alimenticio sin ningún problema. Además, son recetas prácticas, rápidas, económicas y para todos los paladares.

El pollo es uno de los alimentos con mayor contenido proteínico de los que se encuentran en el mercado; es una fuente importante de proteínas, grasas, vitaminas del grupo B (contribuyen al buen funcionamiento de los sistemas respiratorio, nervioso y cardiovascular) y algunos minerales que ayudan a llevar a cabo ciertas funciones en nuestro organismo. En el caso de las grasas son una fuente concentrada de energía, que cubren y protegen a los órganos internos y sirven como soporte para éstos.

Por su parte, casi todos los pescados son ricos en proteínas, vitamina B12, que es vital para un sistema nervioso sano; y yodo, necesario para que el tiroides funcione correctamente.

El pescado blanco, también llamado magro, es el que menos grasa contiene, por debajo de un 5%. A este grupo pertenecen la merluza, la pescadilla, la trucha y el rape, entre otros. Su aporte energético es de 70 calorías por cada 100 gramos, aproximadamente, aunque hay que tener en cuenta que ese valor puede llegar a cuadruplicarse en caso de que se fría.

Finalmente, la carne de cerdo, a pesar de lo que muchas personas creen, es una de las principales fuentes de proteínas de alto valor biológico. Es la principal fuente de vitaminas del complejo B, especialmente la tiamina B-1, así como de B-2, B-3 y B-12. Ayuda al sistema nervioso, mejora la digestión y la absorción de nutrientes.

También aporta dos minerales básicos: hierro y zinc. El primero favorece las funciones de oxigenación y mejora el desempeño cognoscitivo de las personas, especialmente de los niños. El zinc mejora el sistema de defensa y favorece el sentido del gusto, la salud de la piel, producción de insulina y la maduración de los órganos sexuales.

Pollo en escabeche

Pollo en escabeche

4 porciones



- 4 pechugas de pollo chicas o medianas
- 2 zanahorias en rodajas finas
- 1 cebolla grande en aros finos y enteros
- 2 hojas de laurel
- 2 dientes de ajo
- 1 rodaja de limón
- 1/2 taza de vinagre blanco o de manzana
- 1/2 taza de vino blanco
- 1 cucharada de aceite
- Pimienta en grano
- Sal al gusto
- Agua en caso de que se necesite

- Coloca en una cacerola las pechugas de pollo y sobre ellas las zanahorias, la cebolla, los dientes de ajo, la rodaja de limón, las hojas de laurel, el aceite, el vinagre, el vino, sal y pimienta en grano. Tapa la olla y deja cocinar a fuego lento; si hace falta, puedes agregar agua.
- Sirve frío o caliente, según desees.

Información Nutricional

Kcal	256
Lípidos	8g
Colesterol	245mg
Proteínas	67.80mg
Sodio	381mg

• El ejercicio es bueno para las personas que sufren diabetes. Se recomienda la actividad física porque es la mejor manera de tener el peso adecuado, ayuda a la insulina a cumplir mejor su misión de bajar la glucemia y es bueno para el corazón y los pulmones.



Lasaña de vegetales

Lasaña de vegetales

12 porciones



Ingredientes

115 grs. de margarina light
1 cebolla mediana
5 tazas leche descremada
2 tazas zanahorias en cuadritos
1/2 cucharadita de sal
4 cucharadas de harina
1 taza de hongos frescos
2 tazas de berenjena en cuadritos
500 grs. de hojas de espinaca lavadas y escurridas
500 grs. de pasta de lasaña precocida
300 grs. de queso mozzarella
Aceite en spray (libre de grasa)
Sal y pimienta al gusto

Procedimiento

- En una olla a fuego medio derrite la margarina, agrega la cebolla y cocínala por unos minutos.
- Vierte la leche y las zanahorias manteniendo siempre el fuego medio hasta que se caliente. Agrega la sal y la harina disuelta en agua para espesar. Inmediatamente vierte los hongos, la berenjena, 100 grs. de queso mozzarella y las espinacas. Mezcla evitando que la salsa se adhiera a la olla. Cuando tenga una textura espesa, retírala del fuego.
- En una bandeja o refractario mediano, rocía con aceite en spray, coloca una capa de pasta y esparce una capa de salsa y otra de lasaña. Cubre con queso mozzarella, tapa con papel aluminio y hornea por 20 minutos a 350ºC.
- Déjala reposar por 10 minutos antes de servir y puedes acompañarla con una apetitosa ensalada.

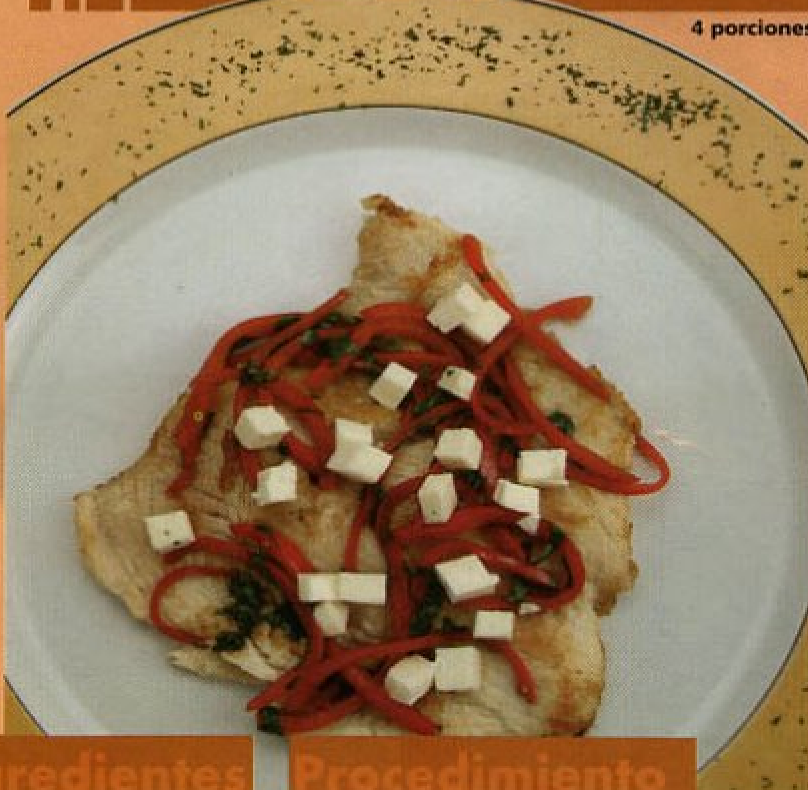
Información Nutricional

Kcal	332.00
Lípidos	11g
Colesterol	254mg
Fibra	3.30g
Proteínas	16.10mg
Sodio	381mg
Potasio	617mg

Cazón con pimiento

Cazón con pimiento

4 porciones



Ingredientes

- 360 grs. de filetes de cazón
- 2 pimientos rojos asados, limpios y en tiras
- 4 jitomates pelados sin semillas y picados finamente
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de aceite de cártamo o maíz
- Consomé en polvo al gusto
- 120 grs. de queso panela en cuadritos pequeños
- Perejil picado al gusto
- Epazote al gusto

Procedimiento

- Enjuaga los filetes de cazón y escúrrelos. Colócalos en una cacerola con el epazote, una pizca de sal, pimienta y agua suficiente para cubrirlos hasta la mitad.
- Deja que se cuezan a fuego medio por dos o tres minutos aproximadamente. Apártalos, pero no tires el jugo que soltaron.
- Colócalos sobre un refractario engrasado con la mitad de la mezcla para que no se peguen.
- Calienta el resto del aceite en una sartén y fríe un poco el ajo, el pimiento y el jitomate. Agrega el consomé en polvo al gusto y deja que hierva a fuego bajo hasta que espese un poco.
- Retira la sartén y vacía la salsa sobre los filetes, encima coloca las rebanadas de queso y espolvorea el perejil.
- Hornea hasta que el pescado esté cocido. Durante este proceso, baña con el jugo del paso 2. Tapa con papel aluminio y baja el fuego.
- Sirve caliente y adorna con cuadritos muy pequeños de queso panela.

• Trata de hacer ejercicio casi todos los días durante 30 minutos. Si no haz hecho ejercicio últimamente, comienza lentamente.

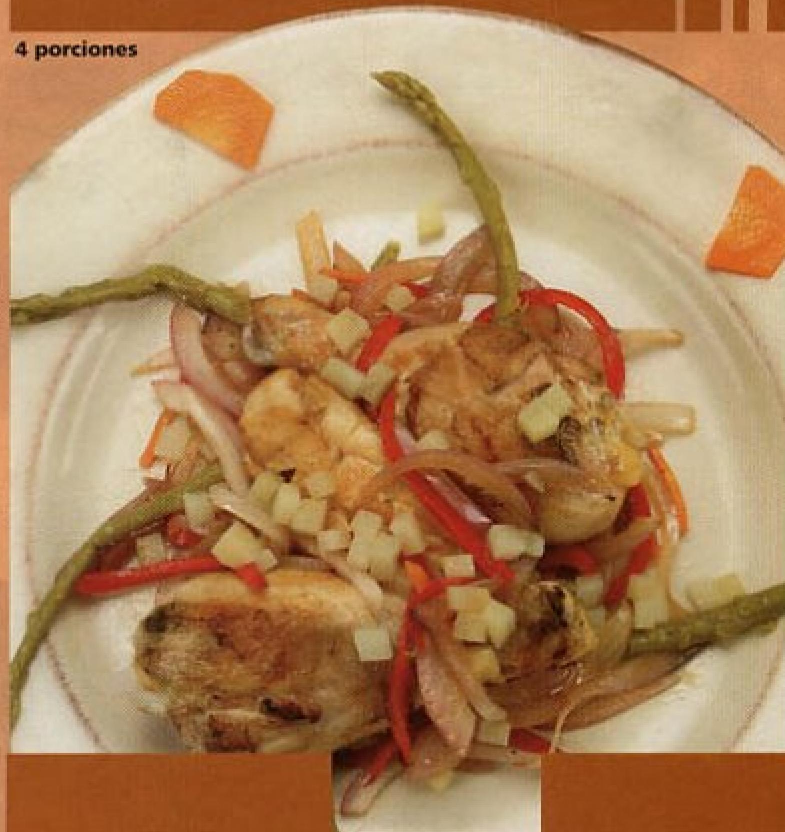
Información Nutricional

Kcal	234
Lípidos	21g
Colesterol	248mg
Proteínas	67.15mg
Sodio	395mg
Potasio	617mg

Pollo en su jugo



4 porciones



2 pechugas de pollo
2 piernas de pollo
2 muslos de pollo
1 cebolla
1 cebolla morada
1 diente de ajo
2 pimientos rojos
400 ml. de caldo de pollo
3 papas medianas
12 espárragos
3 zanahorias
Aceite en spray

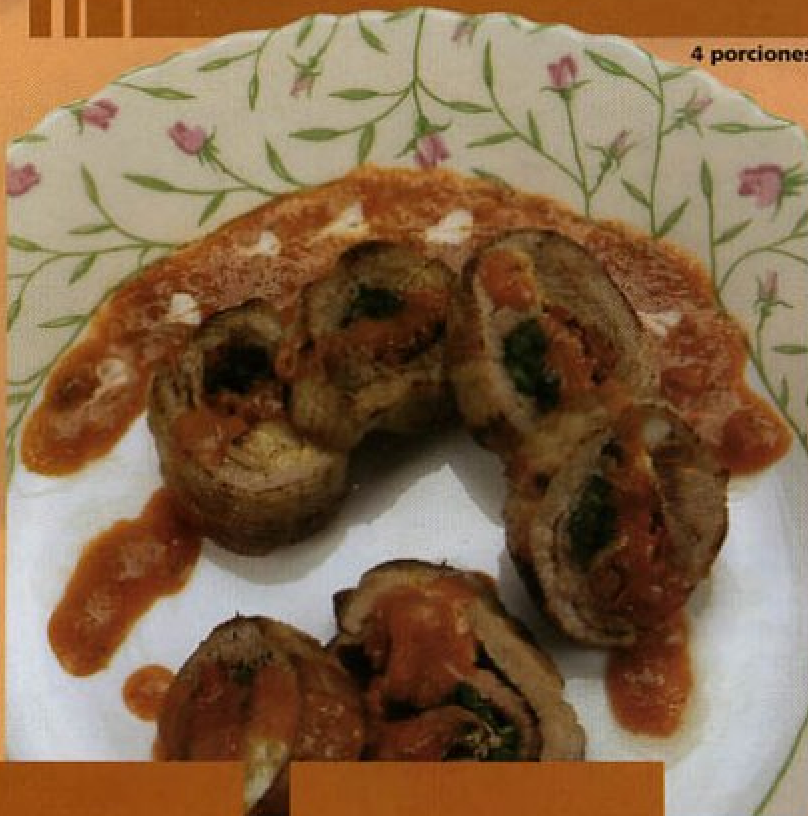
- En una sartén rociada con aceite en spray, calienta a fuego lento la cebolla en rebanadas finas y la cebolla morada en trozos finos, el ajo y los pimientos cortados en tiras.
- Añade el pollo y dora por ambos lados.
- Vierte el caldo hasta cubrir la mitad.
- Agrega las papas cortadas en rebanadas medianas y vacía en un refractario con tapa.
- Hornea a temperatura media durante 25 minutos.
- Cocina al vapor los espárragos y las zanahorias cortadas en rodajas
- Agrega todo a la preparación anterior y sirve.

Información Nutricional

Kcal	332.00
Lípidos	10g
Colesterol	254mg
Fibra	3.30g
Proteínas	16.10mg
Sodio	431mg
Potasio	546mg

Rollo de carne

4 porciones



500 grs. de lomo de puerco para rellenar
4 cucharadas de pechuga de pavo picada
1 huevo cocido y picado
1 chile poblano pelado, desvenado y picado
1 pimiento rojo picado
2 cucharaditas de harina
1 taza de vino blanco seco
1/2 taza de caldo de pollo
1 diente de ajo picado
1/4 de cucharadita de clavo molido
1 cucharadita de canela en polvo
2 cucharaditas de aceite para freír
Sal, pimienta molida o consomé en polvo al gusto

- Licua en poco agua el ajo, pimienta, la canela, el clavo y sal.
- Unta el lomo con la pasta que acabas de preparar y déjalo reposar tapado por 12 horas en el refrigerador.
- Extiende la carne y coloca un poco de pechuga en un extremo y enrolla un poco, repite la operación con el chile poblano, el pimiento y el huevo, así sucesivamente hasta que termines con los ingredientes. Ata el rollo con un hilo grueso.
- Fríelo en el aceite hasta que se dore parejo y retíralo.
- En la cacerola donde freíste la carne, agrega la harina y dórala sin dejar que se queme, agrega el vino y el caldo de pollo. Mueve constantemente la mezcla para que no se pegue y deja que hierva entre uno o dos minutos.
- Deja enfriar, rebana el rollo y sírvelo bañado con la salsa.

• Cuando hagas ejercicio, lleva tabletas de glucosa o algo de comer que contenga hidratos de carbono para utilizarlos en caso de que se presente la hipoglucemia.

Información Nutricional

Kcal	285
Lípidos	14g
Colesterol	247mg
Proteínas	26.60mg



Postres

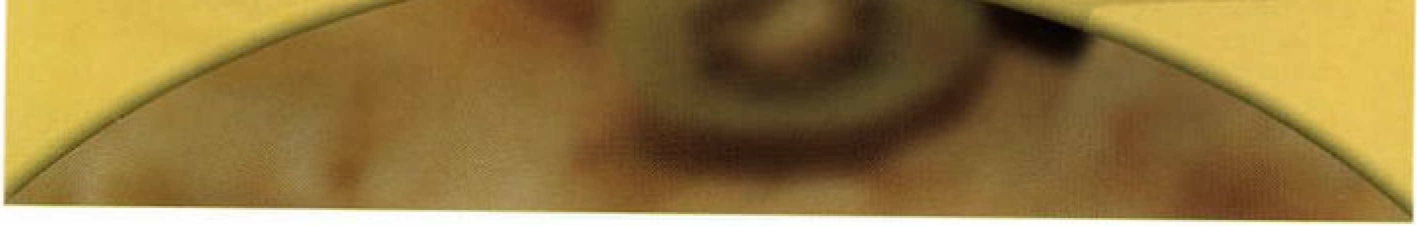
• Muchas personas creen que todo lo que significa dulce está prohibido, pero sólo hay que saberlo ajustar a tus necesidades.

Uno de los problemas que sufren las personas que padecen diabetes en su alimentación es la gran atención que deben prestar al consumo de azúcares, puesto que los niveles de glucosa deben medirse a lo largo del día para no estar expuesto ni a excesos ni a carencias de azúcar.

La mayoría cree que este tipo de alimentos deben desterrarse por completo de las dietas indicadas para diabéticos pero nada más lejos de la realidad. El azúcar tradicional y otro tipo de edulcorantes no pueden ser considerados enemigos absolutos de las personas con esta dolencia puesto que también deben incluirse en el plan de alimentación. Todo dependerá de las características particulares del paciente y de las otras cantidades, por ejemplo, de carbohidratos, con la que cuente el organismo. Para no privarse del dulce, presentamos algunas recetas especiales para las necesidades de las personas que sufren de diabetes.

Un paciente diabético debe limitar la ingesta de alimentos que contienen fructosa (frutas, miel...), y la de todos aquellos alimentos que la emplean como edulcorante a una cantidad total de 20-30 gramos diarios.
Si bien es verdad que la fructosa tomada en pequeñas cantidades influye poco en el índice glucémico y no necesita insulina para ser utilizada por el organismo, a partir de ciertas dosis, sí es necesario que entre en juego la insulina, por lo que se debe tener precaución a la hora de tomar fructosa y no debe emplearse como sustituto del azúcar común.

Los regímenes alimenticios para las personas que padecen diabetes pueden permitir el consumo moderado de fructosa en forma de miel o en estos productos con fructosa, pero siempre de forma muy controlada y en las dosis recomendadas por el médico. Las recomendaciones dietéticas varían entre un diabético no insulino-dependiente y uno dependiente.





Flan al horno

Flan
al horno

4 porciones

Ingredientes

3 huevos
2 tazas de leche descremada
1/2 taza de fructuosa
1/8 de cucharadita de sal
1 cucharadita de vainilla

Procedimiento

- Mezcla bien los huevos con la leche descremada y el resto de los ingredientes.
- Vierte la mezcla en cuatro recipientes medianos resistentes al calor, tápalos con papel aluminio y colócalos sobre una bandeja con agua caliente
- Hornea por 35 minutos a 375°C.

Información Nutricional (por porción)

Kcal	172
Total de grasas	4.00g
Colesterol	162.00g
Carbohidratos	26.00g
Proteínas	8.90mg
Sodio	179mg
Potasio	258mg

Nota

Si deseas caramelo, añade tres cucharadas de fructosa en un sartén caliente y mezcla rápidamente hasta tener un caramelo oscuro, viértelo sobre los recipientes y déjalos enfriar, luego vacía la mezcla de flan y hornea con las indicaciones anteriores.

• Mantén insulina extra en el refrigerador por si acaso se rompe el frasco que estés usando.

Manzana al horno

Manzana al horno

4 porciones



Ingredientes

4 manzanas
50 grs. de ciruelas pasa
Canela, vainilla y edulcorante al gusto

Procedimiento

- Sácale el corazón a las manzanas y colócales una ciruela pasa (también sin hueso) en el centro.
- Cocina al horno.
- Agrega una gota de edulcorante, una de vainilla y una pizca de canela.
- Sirve bien caliente.

Información Nuticional (por porción)

Kcal	132
Carbohidratos	30.2g
Proteínas	0.6g
Lípidos	1 g

• Pregúntale al médico con qué frecuencia debes hacerte la prueba de glucemia.



Tarta de fruta

Tarta de fruta

6 porciones

Ingredientes

250 grs. de harina
5 cucharaditas de polvo de hornear
4 cucharadas de margarina
4 manzanas
250 grs. de fresas
4 duraznos
1 taza de jugo de manzana
Gelatina sin sabor y edulcorante líquido o en polvo al gusto

Procedimiento

- Prepara una masa muy fina con la harina, el polvo para hornear, la margarina y el edulcorante líquido.
- Coloca la capa en un molde redondo que puedas meter al horno.
- Cubre la masa con la fruta en rebanadas endulzadas con edulcorante en polvo (que sea apto para hornear).
- Hornea por 20 minutos a temperatura media.
- Mezcla en la licuadora la gelatina sin sabor, el jugo de manzana y un poco de edulcorante.
- Posteriormente, cubre la tarta con la mezcla que acabas de hacer.
- Refrigera.

Información Nutricional (por porción)

Kcal	325
Carbohidratos	55.4g
Proteínas	4.7g
Lípidos	9.4g

• Haz copias del registro diario para personas con diabetes y escribe en ellas los resultados de tu examen de glucemia todos los días.

Espuma
de chocolate

Espuma de chocolate

4 porciones



Ingredientes

4 huevos
Cacao, vainilla y edulcorante al gusto
1 cucharada de coñac

Procedimiento

- Bate las claras a punto de nieve y mézclalas con unas gotas de edulcorante.
- Bate las yemas y agrégale el edulcorante, el cacao, la vainilla y unas gotas de cognac.
- Revuelve ambas mezclas suavemente.
- Congela y sirve bien frío.

Información Nutricional (por porción)	
Kcal	72
Carbohidratos	0.4g
Proteínas	5.9g
Lípidos	5.2g